

【献立名】

大麦粉のさきイカ入りチヂミ

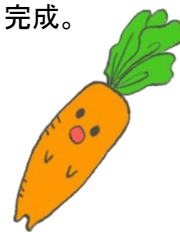
テーマ：減塩

【料理名】

材 料	分 量 (1人分)
大麦粉	25 g
水	50ml
ニラ	15 g
人参	5 g
さきイカ	5 g
ごま油	4 g
酢	8 ml
ポン酢	8 ml

【作り方】

- 1 ニラを4～5 cm、人参を千切りに切る。
さきイカは細かくさいておく。
- 2 大麦粉を水で溶いて、ニラ、人参、さきイカをよく混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を引いてこんがり焼く。
- 4 食べやすい大きさにカットしたら完成。



栄養価 (1人分)

熱量 154kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 4.6 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 0.8 g

野菜の量 20 g

